



ŠKOFIJSKA GIMNAZIJA
ANTONA MARTINA SLOMŠKA

Vrbanska cesta 30, Maribor

Seminarska pri predmetu psihologija:

Samopoškodovanje med mladimi



Kazalo

Ključne besede.....	
Zakaj sem izbrala ta naslov.....	
Problem.....	
Kaj je samopoškodovanje?.....	
Zakaj?.....	
Vrste samopoškodovanja.....	
Značilnosti samopoškodovanja in ljudi, ki se poškodujejo.....	
Zdravljenje.....	
Moji cilji:.....	
Moje hipoteze.....	
Metoda.....	
V povezavi s teoretičnim uvodom.....	
Potrditev hipotez.....	
Cilji.....	
Zanimivosti, odstopanja.....	
Ocena, kritika, kaj bi spremenila.....	
Amelio A. D'Onofrio (2007). Adolescent Self-Injury: A Comprehensive Guide for Counselors and Health Care Professionals. Springer Publishing Company.....	
Priloga: anketa (strani 24-25)	

Povzetek in ključne besede

S seminarsko nalogo raziskujem in predstavljam samopoškodovanje, pojav, ki je vse pogostejši med današnjo mladino. Poudarek je na ugotavljanju kolikšen delež mladostnikov se poškoduje in na tem kako jih ostali sprejemajo – oziroma, glede na splošno negativnost samopoškodovanje, ne sprejemajo. Izpostavi se tudi to, kako ljudje povezujejo samopoškodovanje z določenimi subkulturami – oziroma,

subkulturami, ki zajemajo ljudi z osebnimi lastnostmi, ki so morda res bolj nagnjeni k samopoškodovanju oz. vsaj po mnenju drugih izstopajo.

Za seminarsko nalogo sem sestavila anketo s 15 vprašanji (ter enim podvprašanjem), ki sem jo razdelila mladim osebam (starim od 15 do 19 let) na škofijski gimnaziji Antona Martina Slomška. Populacija, ki me zanima, so torej najstniki, stari 15 let ali več.

Glavni izsledki raziskave kažejo na zelo veliko stopnjo samopoškodovanja med mladimi – kar 20% se je že poškodovalo, 6% preostalih pa je o tem vsaj razmišljalo.

Med mladimi sicer splošno vlada nekakšno sprejemanje drugih s težavami, vendar obstaja, vsaj po mnenju anketirancev, še veliko predsodkov – prav tako pa ni dovolj poskrbljeno za pomoč in širjenje znanja o samopoškodovanju. Kljub temu, da večina mladih pravi da samopoškodovalce sprejema – jih označi z izrazito negativnimi besedami.

Mediji, do katerih imamo vedno več dostopa, po splošnem mnenju samopoškodovanje predstavljajo kot nekaj, kar je popularno – vzporedno s tem pa menijo tudi da se število oseb, ki se namerno poškodujejo zadnja leta večja.

Ključne besede

- **samopoškodovanje**
- **mladostniki**
- **spopadanje s težavami**
- **pogled družbe na samopoškodovanje**
- **samopoškodovanje in subkulture**
- **samomorilnost**

Opredelitev problema naloge

Zakaj sem izbrala ta naslov

Naslov »Samopoškodovanje med mladimi« sem izbrala zato, ker se mi je zdela tema zanimiva. Vedela sem, da bo veliko ljudi izbralo teme v povezavi s samomori, motnjami hranjenja, alkoholom, spolnostjo in

barvami, zato sem sama želela raziskati nekaj takšnega, za kar je vsak že kdaj slišal, o čemer pa povprečen človek dejansko zelo malo ve.

Samopoškodovanje je zanimiv pojav – sploh zaradi tega, ker se kljub vedno večji pogostosti o njem zelo malo odprto govori.

Zanimivo se mi zdi, da je problem skoraj vedno omenjen le v smislu šal in »emo« opazk – glede na to, da statistika kaže, da le ne gre za tako majhen problem.

Tudi sama poznam ljudi, ki se sami poškodujejo, zato sem tudi želela izkoristiti to možnost, da se tudi sama bolje seznanim s to temo.

Problem

Naloga se dotika pogostosti samopoškodovanja med mladimi, mnenja družbe o ljudeh ki se poškodujejo in pa dejavnikov, ki v takšno vedenje vodijo.

Obdobje odraščanja je lahko zelo problematično. Ne gre le za telesne spremembe do katerih pride v najstniških letih, velikokrat spremenimo okolje, menjamo šole in prijatelje. Mnogokrat se pojavijo tudi težave s starši ali šolo.

Različni ljudje se s težavami spopadajo na različne načine – nekateri bolje, drugi slabše.

Nekateri se pogovorijo s starši ali prijatelji, drugi se zatečejo k alkoholu in drogam – nekateri pa (tudi) k samopoškodovanju, ki vsaj po mnenju mnogih trenutno narašča.

Teoretični uvod

Kaj je samopoškodovanje?

Samopoškodovanje se velikokrat pojavlja človeški zgodovini in v nekaterih civilizacijah telesne modifikacije predstavljajo oz. so predstavljale ključen

del njihovih religioznosti ali pa spremljajo pomembne prehode v življenju ter iniciacije.

Samopoškodovanje, kot ga razumemo v današnji kulturi, nima posebnih socialnih funkcij in tudi ni del kakšnih ritualov, ki bi imeli poseben pomen za pripadnike družbe.

Skozi leta je bilo predstavljenih več modelov za določanje definicije samopoškodovanja – od blagih modifikacij telesa (tetovaže, piercing telesa), skritih ali pasivnih oblik zanemarjanja nege samega sebe (slaba skrb za lastno prehrano ali zdravstvene potrebe) do namernega poškodovanja samega sebe (ureznine, opekline, ...) »povzeto po Amelio A. D'Onofrio (2007). Adolescent Self-Injury: A Comprehensive Guide for Counselors and Health Care Professionals. Springer Publishing Company, strani 20-23)«

Glede na različne definicije samopoškodovanja so različne raziskave pokazale, da se povprečno v življenju samopoškoduje med 4 in 20% celotne populacije.

Potrebno je razlikovati takšna vedenja – v smislu škodljivosti in po tem, če je posameznikov namen s takšnim vedenjem škodovati samemu sebi ali pa gre za kulturni fenomen izražanja svoje individualnosti skozi okraševanje telesa s tetovažami, piercingi, ...

Samopoškodovanje lahko torej definiramo, kot dejanje brez smrtnega izida, v katerem je posameznik storil eno ali več izmed navedenih: posameznik počne določene stvari z namenom povzročitve poškodbe, zaužitje prevelikega odmerka predpisanih substanc, zaužitje drog (ko posameznik dejanje razume kot samopoškodovanje) in zaužitje neužitnih substanc ali predmetov.

Samopoškodovanje samo po sebi ni enako samomorilnosti, ima pa psihološke povode. Oseba se poslužuje takšnih dejanj za doseganje praktičnega cilja – zmanjšanje psihološke napetosti. Psihološki profili ljudi, ki skušajo napraviti samomor in tistimi, ki se namerno poškodujejo so si precej različni.

Zakaj?

Gre za nezdrav način soočanja z močnimi negativnimi čustvi, kot so jeza, napetost in frustracija.

Čeprav v tistem trenutku prinese občutek miru in sprostitve, mu ponavadi sledita občutek krivde in vrnitev čustvene bolečine . Pogosto izvira iz impulzov, zato samopoškodovanje včasih definirajo kot motnjo nadziranja impulzov. Lahko spremlja druge duševne težave: depresija, anksioznost, bipolarnost, motnje hranjenja...

Osebe lahko imajo velike težave z nadziranjem, izražanjem in razumevanjem svojih čustev. Fizično bolečino uporabljajo za preusmeritev pozornosti od teh bolečih čustev ali pa jim pomaga najti občutek nadzora v situaciji za katero se jim zdi, da je ne more nadzorovati.

Ko se počuti čustveno prazno oz. praznega, je samopoškodovanje način, da nekaj čuti, čeprav je to fizična bolečina. Prav tako omogoča, da na zunaj izrazi svojo notranjo stisko. K temu se nekateri zatečejo tudi zato, da bi se kaznovali za svoje domnevne napake. V redkih primerih je to poskus manipulacije z drugimi oz. način pridobivanja pozornosti. (povzeto po: Why do people deliberately injure themselves? Martinson, D. (1998))

Vrste samopoškodovanja

»Po Favazzi, (1986), lahko samopoškodovanje v osnovi razdelimo na tri tipe.

Resno (amputacije udov, iztikanje oči, kastracija) – značilno predvsem za ljudi z resnimi psihotičnimi motnjami.

Stereotipno (npr. udarjanje z glavo ob zid) se pojavlja predvsem pri avtistih in psihotičnih osebah.

Najbolj pogosto je površinsko oz. zmerno samopoškodovanje. K temu spada rezanje, žganje kože, puljenje las, preprečevanje celjenja ran, ...

Zmerno samopoškodovanje se deli na kompulzivno in impulzivno – le to se deli še na epizodično in ponavljajoče se.

Kompulzivno samopoškodovanje se v značilnostih razlikuje od drugih tipov in je bolj podobno obsesivno kompulzivni motnji (Obsessive Compulsive disorder). Značilno kompulzivno samopoškodovanje je puljenje las in odstranjevanje madežev ali »napak« v koži.

Impulzivno samopoškodovanje, tako epizodično kot ponavljajoče se, temelji na impulzivnosti dejanj. Podkategoriji se med sabo ločita po stopnji le te.« (Citat, What self-injury is. Martinson, D. (1998))

Epizodično samopoškodovanje je obnašanje, ki se ga v določenih obdobjih poslužujejo ljudje, ki drugače ne razmišljajo o tem in se nimajo za samopoškodovalce.

Ponavljajoče se samopoškodovanje se loči po razmišljanju o poškodovanju samega sebe, tudi v trenutkih ko oseba tega ne izvaja in po dožemanju sebe kot samopoškodovalca.

Značilnosti samopoškodovanja in ljudi, ki se poškodujejo

Med mladimi sta najbolj pogosti metodi rezanja in uživanja toksičnih substanc.

Najbolj pogost razlog za rezanje sta depresivnost in jeza, medtem ko gre pri prekomernem uživanju substanc za željo po pobegu.

Kot omenjeno pri delitvi samopoškodovanja, gre pogosto za impulzivna dejanja – torej brez očitne premeditacije.

Po raziskavi med prvo mislijo o dejanju in izvršitvijo samega dejanja v povprečju preteče manj kot ena ura, torej je preventiva zaradi kratkega časovnega obdobja velikokrat zelo težka.

Zelo pogosto je tudi ponavljajoče se samopoškodovanje. Približno 50% adolescentov zajetih v raziskavah ki so priznali samopoškodovanje, so se poškodovali večkrat.

Za ljudi s ponavljajočim se samopoškodovanjem obstaja večja verjetnost za nadaljnje povzročanje škode in tudi samomora.

Morda presenetljivo, je zdravniško pomoč ali hospitalizacijo poiskalo le 13% ljudi, kar nakazuje, da je samopoškodovanje bolj pogosto, kot kažejo zdravniške statistike. (povzeto po: Keith Hawton (2006). By their own young hand – deliberate self-harm and suicidal ideas in adolescents., strani 40, 48-52 in 58)

Čeprav so samomori bolj značilni za moške, je samopoškodovanje bolj pogosto pri dekletih (v zadnjih letih se delež fantov in deklet približuje izenačenju). Razlogov je več in se med seboj ne izključujejo. Depresija, eden izmed glavnih dejavnikov, je bolj pogosta pri dekletih kot pri fantih. Bolj pogosta je tudi fizična in spolna zloraba deklet – kar povečuje tveganje za kasnejše samopoškodovanje in samomor. Življenjski stres in problemi povečajo ranljivost. Čeprav je uporaba alkohola in drugih substanc bolj pogosta pri fantih, le ti jezo in stres kažejo navzven – včasih tudi skozi kriminalna dejanja in nasilje. Nadaljnja možna razlaga je, da ima za fante in dekleta samopoškodovanje drugačne vloge, prav tako pa obstajajo dokazi o »nalezljivosti« samopoškodovanja, ki so mu dekleta bolj podvržena.

S samopoškodovanjem med mladimi je povezana tudi pogostejša uporaba alkohola, cigaret, predvsem pa drog in pa tudi depresivnost ter anksioznost.

Večje tveganje obstaja za ljudi, ki so bili fizično ali verbalno zlorabljeni, za ljudi z drugačno spolno usmerjenostjo. Velik dejavnik je predstavlja tudi pojav samopoškodovanja pri znancih ali družinskih znanih.

Nekatere raziskave kažejo tudi na povezavo z vplivom medijev in glasbe – predvsem heavy metal (čeprav naj bi glasba glede samopoškodovanja in samomorilnosti vplivala bolj na dekleta kot na fante). (povzeto po Keith Hawton (2006). By their own young hand – deliberate self-harm and suicidal ideas in adolescents., strani 65-71)

Večina mladih se za pomoč obrne na prijatelje (41%). Statistično, v 80% primerov za samopoškodovanje neke osebe nekdo ve. V večini primerov so to prijatelji, bratje in sestre ali matere. (povzeto po Keith Hawton (2006). By their own young hand – deliberate self-harm and suicidal ideas in adolescents., strani 95, 102, 106)

Zdravljenje

Glede zdravljenja obstaja več razdeljenih mnenja. Določeno mero učinkovitosti imajo antidepresivi, vedenjsko kognitivna terapija, dialektična vedenjska terapija ter psihodinamična psihoterapija. Poleg individualne terapije vam lahko priporočijo še družinsko ali skupinsko terapijo, zdravniki pa lahko odredijo tudi psihiatrično hospitalizacijo. (cit. Amelio A. D'Onofrio (2007). *Adolescent Self-Injury: A Comprehensive Guide for Counselors and Health Care Professionals.*, strani 72-73)

Cilji in hipoteze

Moji cilji:

Ugotoviti želim:

- kolikšen delež mladih se samopoškoduje in kaj mladi menijo o pogostosti tega pojava
- v kolikšni meri se samopoškodovanje enači s samomorilnostjo in ali obstajajo kakšna odstopanja v odgovorih tistih, ki imajo osebne izkušnje s samopoškodovanjem
- ali razumejo ljudje avtodestruktivnost kot iskanje pozornosti
- kako mladi in družba sprejemajo in dojemajo osebe, ki imajo težave z namernim poškodovanjem
- ali namerno poškodovanje povezujejo z določenimi skupinami ljudi oz. subkulturami
- kakšno je mnenje o medijih in njihovem prikazovanju samopoškodovanja
- ali so ljudje mnenja, da so dovolj osveščeni o problemu
- ali so ljudje mnenja, da je dovolj poskrbljeno za pomoč osebam s težavami

Moje hipoteze

Moje mnenje je, da ima precejšen delež mladih izkušnje s namenim poškodovanjem – ali so se sami poškodovali, ali pa vsaj poznajo nekoga, ki je imel te težave. Pričakovala bi vsaj okoli 10 % pritrilnih odgovorov.

Predvidevam, da bi večina označila samopoškodovanje kot nekaj pogostega.

Menim, da med mladimi vlada prepričanje, da gre pri namernem poškodovanju za iskanje pozornosti in da veliko ljudi povezuje samopoškodovanje s samomorilnostjo.

Predvidevam, da ima večina ljudi predsodke, ko so soočeni z osebami, ki imajo takšne težave in da večina mladih tak tip težav močno povezuje z »emo« subkulturo, sploh zaradi popularnih podob, ki jih širijo mediji. Ti samopoškodovanje velikokrat predstavljajo kot nekaj modernega in privlačnega.

Menim, da ljudje o problemu vedo zelo malo in da se tega tudi zavedajo. Prav tako je sama tema »samopoškodovanje« v današnji družbi, med vsemi generacijami, nekakšen tabu.

Metoda

Kot populacijo svoje raziskave sem izbrala dijake gimnazij.

Vzorec predstavljajo dijaki Škofijske Gimnazije Antona Martina Slomška. Pri raziskavi je sodelovalo 90 ljudi.

Za raziskavo sem uporabila anketo s 16 vprašanji. Ta so bila predvsem zaprtega tipa, 2 vprašanji pa sta bili odprtega tipa. Anketo sem sestavila sama.

Začetna vprašanja so namenjena ugotavljanju dejanske pogostosti samopoškodovanja med mladimi, medtem ko so ostala vprašanja namenjena predvsem ugotavljanju splošnega mišljenja mladih o samopoškodovanju in asociacije, ki se tičejo te teme.

Kopije anket sem razdelila v različnih razredih.

Po prejetju sem jih sortirala in preverila če so vse pravilno rešene.

Z vsako posamezno vprašanje sem preštela odgovore in iz teh podatkov naredila tortne diagrame za boljšo razvidnost.

Pri analizi sem pri določenih vprašanjih ločila odgovore samopoškodovalcev od celotnega vzorca- da bi videla kakšna so odstopanja.

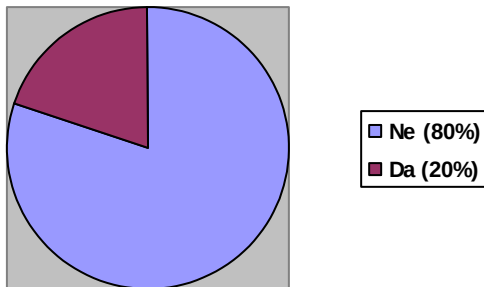
Pri večini vprašanj so imeli anketiranci možnost izbrati 2 ali 3 odgovore. Iz prešteti odgovorov sem izračunala odstotke ljudi, ki so se odločili za posamezen odgovor.

Pri vprašanjih odprtega tipe sem izpisala najpogosteje uporabljene besede oz. najpogosteje omenjene stvari, ki so jih anketiranci napisali.

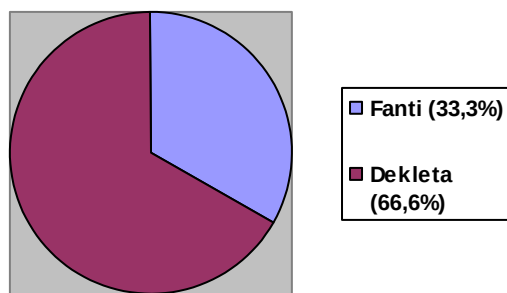
Rezultati in interpretacija

Anketo je (veljavno) rešilo 90 oseb moškega in ženskega spola, starih med 15 in 19 let.

1. Ali si se kdaj namerno sam poškodoval?

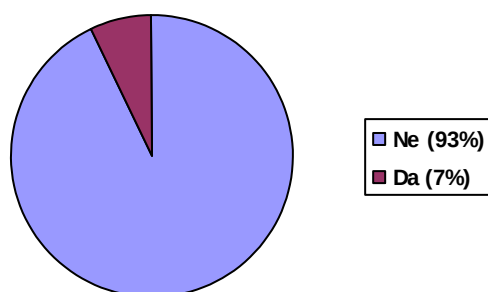


Pritrdilni odgovor – delež oseb ženskega in moškega spola (18 oseb izmed 90):



Podvprašanje za osebe, ki se nikoli niso same poškodovala:

Ali si kdaj razmišljal o samopoškodovanju?



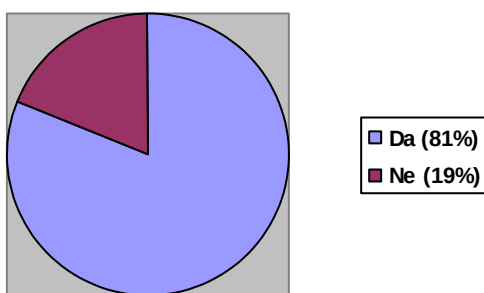
Vidimo lahko, da je delež ljudi, ki so odgovorili pritrdilno relativno velik. Realno gledano, če se zanašamo na iskrenost, to pomeni da ima vsak peti mladostnik osebne izkušnje s samopoškodovanjem. Razporeditev med moškimi in ženskimi je pričakovana, saj tudi ostale raziskave kažejo da je samopoškodovanje bolj pogosto med puncami (ki naj bi bile tudi bolj podvržene zunanjim vplivom kot fanti) – vendar se lahko pojavi vprašanje realnega razmerja celotne populacije današnje mladine, saj je bilo med reševalci anket nekoliko več deklet kot fantov.

Če združimo pritrdilne odgovore oseb, ki so se kdaj poškodovale in oseb ki so o tem razmišljale vidimo, da s tem zajamemo več kot četrtno (26%) ljudi, ki so sodelovali pri anketi.

Delež mladih, ki se soočajo s samopoškodovanjem je velik – in po raziskavah tudi narašča (ugotovitve večine tujih raziskav sovpadajo z rezultati vprašanja 11).

Vprašanje, ki se ob tem pojavlja je, ali je to naraščanje skozi čas odraz spreminjanja načina življenja? Težko bi zanikali, da s prihodom vedno naprednejše tehnologije in novih načinov zabave vedno več ljudi zanemarja dejanske osebne stike z drugimi – ki pa so zelo pomembni za normalen razvoj osebnosti.

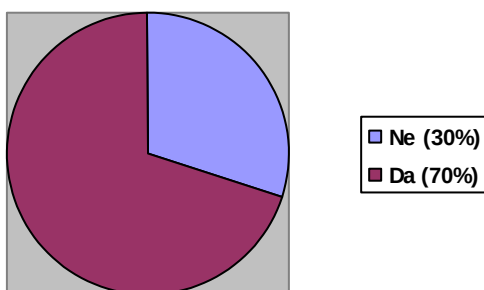
2. Ali poznaš koga, ki se je kdaj namerno sam poškodoval?



Odgovori na to vprašanje podpirajo ugotovitve, do katerih lahko pridemo že s prvim vprašanjem. Sklepamo lahko, da je med mladimi samopoškodovanje dokaj razširjeno, saj večina pozna vsaj eno takšno osebo.

Glede na te odgovore lahko sklepamo, da se je povprečna oseba v življenju že (morda večkrat) srečala s samopoškodovanjem – v eni ali drugi obliki.

3. Ali je po tvojem mnenju samopoškodovanje med mladimi pogosto?

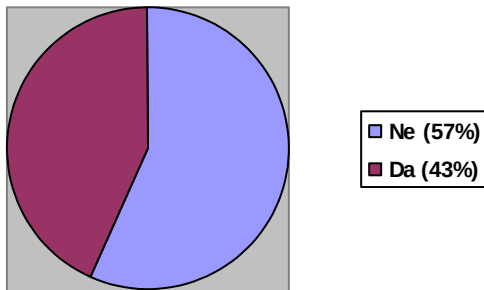


Glede na odgovore na prejšnja vprašanja je bil prevladujoč pozitiven odgovor pričakovan – velik delež mladih je torej mnenja, da je samopoškodovanje pogosto. Vendar je morda malo presenetljivo, da 20% oseb priznava samopoškodovanje, 81% jih pozna tudi druge ki se poškodujejo, a le 70% meni, da je problem dejansko pogost.

Menim, da prevladujoče pozitiven odgovor izvira iz dejstva, da večina ljudi pozna druge, ki so samopoškodovalci. Pritrdilne odgovore bi morda lahko pripisali tudi vedno večjemu

izpostavljanju tega problema – tema se pojavlja v pogovornih oddajah, filmih, glasbi, knjigah in celo televizijskih poročilih.

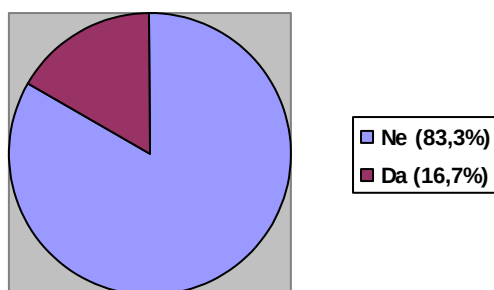
4. Ali je oseba, ki se sama poškoduje po tvojem mnenju tudi samomorilska oz. ima samomorilska nagnjenja?



Opomba: Opazno drugačni so odgovori ljudi, ki so na prvo vprašanje ankete odgovorili pritrdilno – saj samopoškodovanje manj povezujejo s samomorilnostjo.

To lahko razberemo s tega diagrama:

Ali je oseba, ki se sama poškoduje po tvojem mnenju tudi samomorilska oz. ima samomorilska nagnjenja? (odgovori samopoškodovalcev)

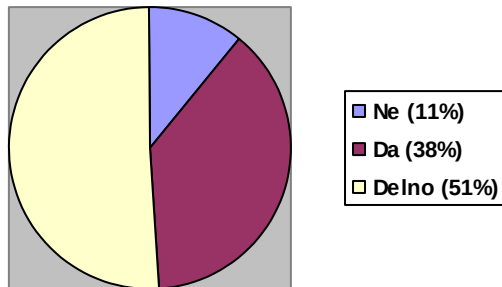


Vidimo lahko torej, da veliko ljudi povezuje samopoškodovanje s samomorilnostjo in poskusi samomora – vendar lahko tudi vidimo razliko, ko primerjamo odgovore celotnega vzorca s segmentom ljudi, ki so se kdaj sami poškodovali. Menim, da nakazuje na napačno percepcijo samopoškodovanja velikega dela mladostnikov.

Večina ljudi, ki se poškoduje tega ne počne z namenom samomora- čeprav ni težko razumeti, zakaj bi nekdo, sploh če sam s tem nima izkušenj, sklepal da gre prav za to. Med samopoškodovanjem in samomorom obstaja kar nekaj vzporednic – depresivnost, žalost, jeza, pogosta uporaba prepovedanih sredstev ter predvsem povzročitev škode samemu sebi –

in glede na to, da smo večinoma bolj seznanjeni s samomori te stvari hitreje in pogosteje povežemo z le tem.

5. Ali je samopoškodovanje iskanje pozornosti?



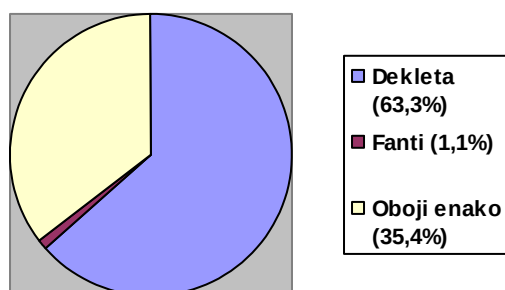
Večina mladih torej meni, da gre pri samopoškodovanju za iskanje pozornosti (, kar vsaj delno potrjujejo tudi druge raziskave – in pa odgovori samopoškodovalcev, ki so reševali anketo.)

Večina je na vprašanje odgovorila z »delno«, torej bi lahko sklepali da je v ozadju še kaj več, kot le iskanje pozornosti.

Težko bi rekli, da gre pri samopoškodovanju *le* za iskanje pozornosti. Sodeč po nekaterih raziskavah, večina o svojem početu pove le svojim najbližjim prijateljem in družini – če bi šlo res le za iskanje pozornosti, bi pričakovali da bi povedali komur bi le mogli, ne le osebam, ki jim najbolj zaupajo.

Iskanje pozornosti, kljub večinoma negativnemu zvenu, ni nujno le dejanje sebične ali vase zagledane osebe. Normalna, zdrava oseba, ki si želi pozornosti bo poiskala kakršen koli drug način za doseganje ciljev, kot pa samopoškodovanje. Lahko bi govorili o iskanju pozornosti v smislu iskanju pomoči, čeprav se brez dvoma pojavljajo tudi izjeme.

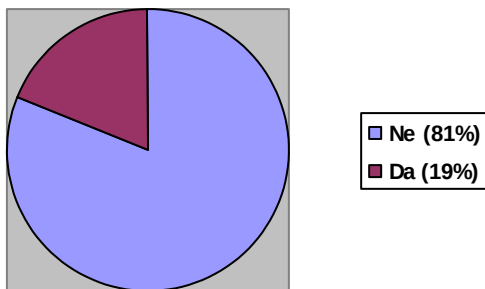
6. Kdo se pogosteje namerno sam poškoduje?



Iz odgovorov lahko razberemo, da mnenje večine sovpada z dejanskimi izsledki raziskav. Samopoškodovanje je po mnenju večine pogostejše med dekleti.

To lahko morda pripišemo tudi temu, da se v večini primerov v knjigah, oddajah, filmih,... kot samopoškodovalci pojavljajo predvsem osebe ženskega spola.

7. Ali družba dovolj ve o tem problemu?

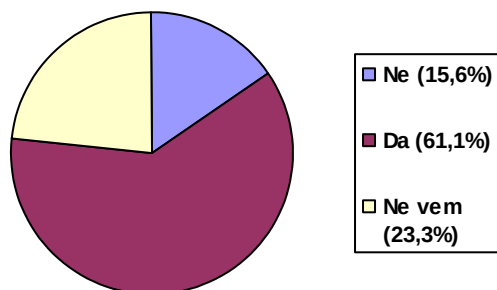


Večina mladih meni, da ljudje niso dovolj osveščeni o problematiki samopoškodovanja. Glede na razširjenost samopoškodovanja, bi bilo dobro poznavanje problema ključno, da bi se znebili predsodkov in napačnih sklepov.

Torej, navkljub vse večjemu dostopu do medijev in informacij, osveščenost še vedno ni velika.

Kljub temu, da se ta tema občasno pojavi na televiziji ali internetu so podatki o ozadju in vzrokih samopoškodovanja le redkokdaj podani.

8. Ali bi osebo ki ti je priznala da se sama poškoduje sprejemal/a enako kot prej?



Sodeč po odgovorih, bi večina mladih oseb, ki se samopoškoduje še vedno sprejemala enako kot prej. To morda izvira iz zavedanja, da dejansko gre za problem velikih razsežnosti ali pa tudi na današnjo usmerjenost družbe za sprejemanje in enakopravnost drugačnosti.

Seveda se postavi vprašanje koliko na odgovor vpliva osebno mnenje o samem sebi, koliko pa so izhajali iz dejanskih izkušenj.

Določena mera sprejemanja drugačnosti je pomembna za zdravo družbo – vendar moramo pri takšnem deležu samopoškodovalcev gledati tudi na to, da se problem ne začne dojemati kot nekaj naravnega ali nepomembnega – že s stališča, da gre za dobrobit mnogih, ne le oseb ki se poškodujejo, temveč tudi njihovih bližnjih. Desenzitacija in ignoriranje očitnega problema je lahko prav tako problematična kot stigmatizacija oseb, povezani z njim.

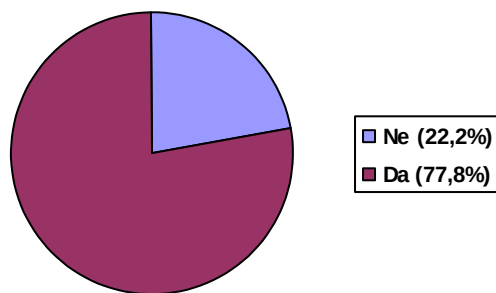
9. Ali poznaš katere skupine ljudi ali subkulture, ki jih še posebej povezuješ s samopoškodovanjem?

- emo
- metalci
- darkerji
- verske sekte

Glede na izjemno veliko število odgovorov »emo«, lahko rečemo da večina mladih samopoškodovanje močno povezuje s to subkulturo. Povezujejo pa ga tudi z metalci in darkerji – torej z bolj temačnimi modernimi subkulturami.

Gre torej za nekakšno povezavo med samopoškodovanjem in temačnim ali depresivnim – pa tudi okultnim oz. neke vrste religioznostjo.

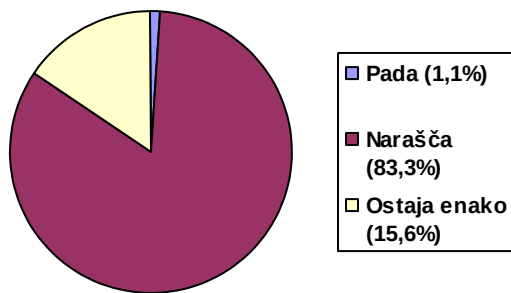
10. Ali imajo ljudje predsodke, ko morajo sodelovati z mladimi (za katere vedo, da se sami poškodujejo)?



Iz grafa je razvidno, da prevladuje mnenje, da imajo ljudje predsodke, ko so soočeni z mladimi osebami, ki samopoškodujejo. Ti predsodki morda izvirajo iz splošne podobe tipičnega samopoškodovalca (mlada, vase zagledana »depresivna« oseba, pogosto pripadnik/ca alternativnih subkultur), ki se zadnja leta širijo, predvsem preko medijev – morda pa tudi zaradi nekaterih, ki samopoškodovanje dejansko uporabljajo za iskanje pozornosti – pa naj bo pozitivna ali negativna.

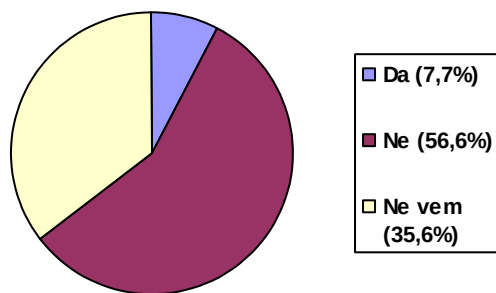
Ti predsodki so morda tudi razlog, zakaj tako majhen delež samopoškodovalcev poišče zdravniško pomoč – saj obstaja precejšnja verjetnost, da bodo soočeni s predsodki.

11. Kako mislite, da se število ljudi, ki se namerno poškodujejo spreminja v zadnjih letih?



Glede na odgovore lahko sklepamo, da večina mladih meni, da število narašča. To je morda posledica vedno večjega pojavljanja tega pojava v medijih – npr. v besedilih popularnih pesmi, večjega dostopa do informacij (internet) – torej tega, da se o tem pojavu vedno več govori.

12. Je dovolj poskrbljeno za pomoč ljudem s takšnimi težavami?



Večina ljudi je torej mnenja, da za ljudi s težavami ni dovolj poskrbljeno. Velik delež odgovora »ne vem« morda izvira iz splošnega nepoznavanja samopoškodovanja in načinov zdravljenja.

13. S katerimi besedami bi označil samopoškodovalca?

Najbolj pogoste besede oz. besedne zveze so bile:

- emo
- »psihič«
- bolan/a
- iskalec pozornosti
- egocentričen
- depresiven
- žalosten
- jezen
- črnogled
- »budalo«
- neprilagojen

Osebe torej označijo predvsem z negativnimi besedami – kar je zanimiv kontrast v primerjavi z odgovori na osmo vprašanje (»Ali bi osebo ki ti je priznala da se sama poškoduje sprejemal/ a enako kot prej?«)

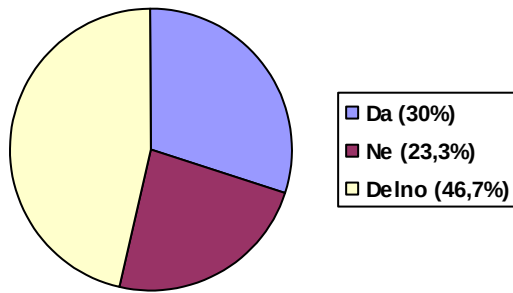
Samopoškodovanje oziroma osebe povezane s tem pojavom torej dojemajo kot nekaj negativnega – povezano z neumnostjo, pripadnostjo subkulturi in egoizmom ter z negativnimi čustvi.

Zanimivost teh odgovorov je, da negativne besede uporabijo tudi osebe, ki se poškodujejo – torej tudi same samopoškodovanja ne vidijo kot nekaj pozitivnega.

Čeprav večina ljudi pravi, da bi še naprej enako sprejemali znanca, ki se poškoduje – odgovarjajo na to vprašanje z izrazito negativnostjo.

Ali bi torej dejansko sprejemali osebo še naprej, ali pa izvira pritrdilen odgovor na 8. vprašanje ankete iz lastne ocene samega sebe? Do določene mere gre morda za popolnoma človeško lastnost – da samega sebe želimo videti v čim boljši luči – delno pa tudi za to, da je zelo težko najti pozitivno besedo, ki bi se nanašala na tako negativno dejanje oz. pojav kot je samopoškodovanje, tudi če o ljudeh samih nimamo slabega mnenja.

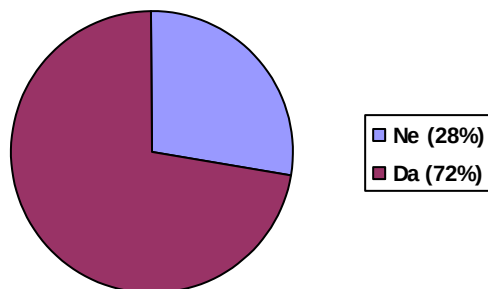
14. Ali si mnenja, da mediji (glasbeniki, umetniki, pisatelji, revije, TV oddaje, ...) prikazujejo samopoškodovanje kot nekaj modernega in privlačnega?



Večina je na vprašanje odgovorila pritrdilno, oziroma je mnenja, da mediji vsaj delno samopoškodovanje prikazujejo kot nekaj popularnega oz. privlačnega. Glede na dostopnost medijev je to lahko zaskrbljujoče.

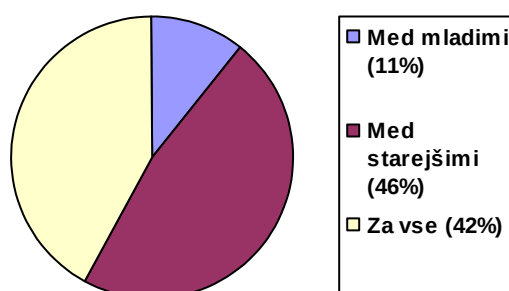
Po statistikah sodeč, dandanes preživimo več časa pod vplivom medijev kot kadarkoli prej, zato je tudi njihov vpliv na nas najbrž večji. Morda bi lahko tudi to povezali s trendom samopoškodovanja – ki postaja vse bolj pogosto.

15. Je tema »samopoškodovanje« tabu?



Rezultati kažejo na to, da večina ljudi težko ali nerada govori o samopoškodovanju – kar morda pripomore k slabemu poznavanju teme in tudi tako močnemu povezovanju z določenimi stereotipi in subkulturami.

Razporeditev pritrdilnih odgovorov (65 ljudi od skupno 90) :



Razvidno je torej, da večina meni, da je »samopoškodovanje« problematična tema tako za vse – čeprav po odstotkih izrazito izstopa odgovor, da je tema problematična predvsem za starejše. Ta razlika morda izvira iz tega, da je današnja mladina izpostavljena več vplivom in je tudi bolj fleksibilna glede sprejemanja drugačnosti. Glede na to, da število ljudi s problemom samopoškodovanja (sploh med mladimi) narašča je bolj verjetno, da mlada oseba osebno pozna koga s temi težavami in je tudi bolje informirana.

Dejstvo je, da gre pri samopoškodovanju za temo ki je zelo osebna in negativna, zaradi česar je v vsakodnevnem življenju težko odkrito govoriti o tem.

Sklepi

Iz raziskave lahko sklepamo, da je tudi med našimi mladostniki samopoškodovanje precej razširjeno, vendar ne zelo poznano (v smislu poznavanja znanstvenih informacij o pojavu) in le do določene mere tolerirano oz. sprejeto.

Predstavlja, po mnenju anketirancev, nekakšen tabu – je tema o kateri se ne govori veliko, vendar večina ve, da obstaja in da se širi.

V povezavi s teoretičnim uvodom

Kot v uvodu omenjeno, je v anketi samopoškodovanje priznalo več deklet kot fantov, prav tako pa so samopoškodovanje močno povezovali tudi z depresivnostjo in pesimizmom. Rezultati kažejo, da se je (vsaj do tega trenutka) poškodovalo 20% mladih zajetih v anketi – kar je blizu največjim vrednostim tujih raziskav. Sklada se tudi odgovor da gre vsaj delno za iskanje pozornosti, čeprav naj bi bil to le redko edini razlog za samopoškodovanje.

Potrditev hipotez

Potrdila sem hipotezo, da je samopoškodovanje med mladimi pogost pojav. Moja pričakovanja so bila presežena – torej se je samih poškodovalo več oseb kot sem predvidevala.

Večina je potrdila moje domneve, da so ljudje mnenja da samopoškodovanje v veliki meri predstavlja nekakšno iskanje pozornosti in da veliko ljudi ta pojav močno povezuje s samomorilnostjo. Pri tej točki je prišlo do zanimivega odstopanja – ljudje, ki so dejali da se sami poškodujejo so samopoškodovanje veliko manj povezovali s samomorilnostjo (od celotnega vzorca pride do odstopanja -26,3% med razmerji pritrdilnih odgovorov).

Pravilno sem predvidevala, da samopoškodovanje najbolj pogosto povezujejo z emo subkulturo. Čeprav se omenijo tudi »metalci« , »darkerji« in pripadniki verskih sekt, je bil »emo« daleč najbolj pogost odgovor.

Potrdila se je domneva, da ljudje samopoškodovalce označijo z negativnimi besedami, tudi žaljivkami. Nasproti pričakovanjem pa je razvidno, da se tudi samopoškodovalci sami označijo z enakimi negativnimi besedami (ne uporabljajo pa toliko žaljivih izrazov).

Cilji

Menim, da sem vsaj okvirno dosegla svoje cilje. Z anketo sem zbrala podatke o pogostosti samopoškodovanja. Iz odgovorov sem lahko razbrala kako ljudje sprejemajo ta pojav, s čemer ga povezujejo in s kako vidijo osebe ki se poškodujejo (kako jih označijo, bi jih sprejemali, ali gre le za iskanje pozornosti,...). Odgovori dajo splošni pogled na mnenja mladih o samopoškodovanju, sprejemanju, medijih in predsodkih.

Zanimivosti, odstopanja

Največja presenečenja sem doživela pri analizi rezultatov vprašanja 1 («Ali si se kdaj sam poškodoval?«), primerjavi rezultatov vprašanja 8 («Ali bi osebo ki ti je priznala da se sama poškoduje sprejemal/a enako kot prej?«) in 13 («S katerimi besedami bi označil samopoškodovalca?«) ter pri pregledu odgovorov samopoškodovalcev pri 13. vprašanju.

Odstotek ljudi, ki so se kdaj sami poškodovali je višji od mojih pričakovanj in je zaskrbljujoč – saj gre statistično gledano (potencialno) kar za eno petino mladih. Pričakovala sem nekaj pritrilnih odgovorov, vendar dejanski rezultati presegajo to kar sem pričakovala.

Glede na to, da večina ljudi trdi, da bi samopoškodovalce še vedno sprejemali enako, jih zelo veliko označi z zelo negativnimi besedami – v mnogih primerih tudi žaljivkami. Pri teh rezultatih bi sama malo podvomila o iskrenosti odgovorov – saj je nenavadno, da bi nekdo samopoškodovalca sprejemal, hkrati pa ga označil z besedami kot so »psihič« in »budalo«.

Ocena, kritika, kaj bi spremenila

Čeprav sem z raziskavo pridobila podatke, ki sem jih potrebovala, bi ti lahko bili bolj podrobni. Anketo bi lahko malo drugače sestavila in vprašanja napisala na drugačen, bolj jasen način.

Ljudje so zaradi nekaterih slabih kopij imeli težave z odgovarjanjem na 9. vprašanje – saj je bilo besedilo komajda vidno.

Glede na rezultate ankete, bi bilo morda bolje zajeti še več ljudi – da bi se videlo ali tako visoka pogostost samopoškodovanja resnično velja, ali pa gre samo za nihanja – in morda večjo zgoščenost v vzorcu, ki je bil zajet.

Prav tako bi v anketo lahko vključila več kombiniranih vprašanj – sploh nadaljnja vprašanja o mnenju glede zunanjih ter notranjih vplivov na razvoj samopoškodovanja ter več podvprašanj za osebe, ki se poškodujejo, saj bi se morda pokazalo, ali različno dojemajo ta pojav.

Pri analizi bi tudi lahko ločila več delov na segmente – na odgovore ljudi, ki so se poškodovali in odgovore ljudi, ki se niso.

S tem bi na več primerih videli, ali obstajajo bistvene razlike med tema skupinama (kot se je npr. izkazalo pri vprašanju ali povezujejo samopoškodovanje s samomori).

Viri

Keith Hawton (2006). *By their own young hand – deliberate self-harm and suicidal ideas in adolescents*. Jessica Kingsley Publishers: London and Philadelphia

Amelio A. D'Onofrio (2007). *Adolescent Self-Injury: A Comprehensive Guide for Counselors and Health Care Professionals*. Springer Publishing Company

Why do people deliberately injure themselves? Martinson, D. (1998) (sneto 30.3.2009)
<http://www.palace.net/~llama/psych/why.html>

What self-injury is. Martinson, D. (1998) (sneto 30.3.2009)
<http://www.palace.net/~llama/psych/what.html>



Anketa

Samopoškodovanje med mladimi



■ Spol : M Ž

■ Starost: _____

■ 1. Si se kdaj namerno poškodoval?

- da
- ne

Če si odgovoril z NE:

Ali si kdaj razmišljal o samopoškodovanju?

- da
- ne

■ 2. Poznaš koga, ki se je kdaj namerno poškodoval?

- da
- ne

■ 3. Si mnenja, da je samopoškodovanje med mladimi pogosto?

- da
- ne

■ 4. Ali enačiš samopoškodovanje s samomorilskimi nagnjenji oz. poskusi samomora?

- da
- ne

■ 5. Ali si mnenja, da gre pri samopoškodovanju za iskanje pozornosti?

- da
- ne
- delno

■ 6. Kdo, po tvojem mnenju, je bolj nagnjen k samopoškodovanju?

- dekleta
- fanti
- oboji enako

■ 7. Ali si mnenja, da družba dovolj ve o tem problemu?

- da
- ne

■ 8. Ali bi sprejemal osebo, ki bi ti priznala da samopoškoduje, enako kot prej ko tega nisi vedel/a?

- da
- ne
- ne vem

■ 9. Ali s samopoškodovanjem še posebej močno povezuješ kakšne subkulture?

Če je odgovor pritrdilen jih napiši, če je negativen preskoči vprašanje.

■ 10. Splošno gledano, si mnenja, da imajo ljudje predsodke, ko so soočeni z mladostniki, za katere vedo, da imajo težave s samopoškodovanjem?

- da
- ne

■ 11. Meniš, da se je število mladostnikov s takšnimi težavami v zadnjih letih povečalo/zmanjšalo?

- ostaja enako
- povečalo se je
- zmanjšalo se je

■ 12. Je dovolj poskrbljeno za pomoč ljudem s takšnimi težavami?

- da
- ne
- ne vem

■ 13. S katerimi besedami bi opisal mlado osebo, ki se sama poškoduje?

■ 14. Ali si mnenja, da mediji prikazujejo samopoškodovanje kot nekaj modernega in privlačnega? (glasbeniki, umetniki, pisatelji, revije, TV oddaje)

- da
- ne
- delno

■ 15. Meniš, da je tema »samopoškodovanje« tabu?

- da (med starejšimi in med mlajšimi)
- le med mlajšimi
- le med starejšimi
- ne